



VOJTECHMEIER.CZ

• MANUÁLNÍ OŠETŘENÍ • ZÁKLADNÍ FAKTA

Co je vhodné brát v úhvu po manuálních ošetření?

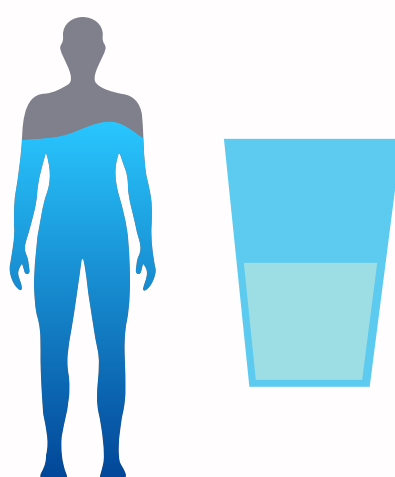


ČAS

MĚKKÉ TKÁNĚ, FASCIE A SVALY POTŘEBUJÍ K ÚPLNÉ REGENERACI ČAS V ROZMEZÍ 24 - 72 HODIN. V TOMTO ČASOVÉM OBDOBÍ BYSTE SE MĚLI VYVAROVAT ZVÝŠENÉ FYZICKÉ AKTIVITĚ, STRESU, ALKOHOLU A NADMĚRNÉMU SEZENÍ.

PITNÝ REŽIM

S OHLEDEM NA TO, ŽE LIDSKÉ TĚLO VČETNĚ TKÁNÍ A ORGÁNŮ JE SLOŽENO PŘEVÁŽNĚ Z VODY (PŘIBLIŽNĚ 70 %), PŘIDEJTE, PROSÍM, DO PITNÉHO REŽIMU 1 - 2 SKLENICE ČISTÉ VODY DENNĚ PO DOBU 2 - 3 DNŮ A OMEZTE KONZUMACI SLAZENÝCH NÁPOJŮ ČI ALKOHOLU.



SPÁNEK

NEJVÍCE REGENERAČNÍCH A REPARAČNÍCH (OBNOVOVACÍCH) PROCESŮ SE DĚJE PŘÁVĚ V OBDOBÍ, KDY SPÍME. PROTO BYSTE SE PO OŠETŘENÍ (2 - 3 DNY) MĚLI SNAŽIT O PRAVIDELNÝ, NEPŘERUŠOVANÝ A ALESPŇ 8 HODIN TRVAJÍCÍ SPÁNEK. IDEÁLNĚ ULEHNĚTE DO POSTELE OKOLO 22 HODINY VEČERNÍ.



BOLEST

KAŽDÁ AKCE VYVOLÁ V ŽIVÉM ORGANISMU REAKCI A PROTO JE BĚŽNÉ, ŽE SE VÁŠ STAV MŮŽE DOČASNĚ ZHORŠIT. BOLESTIVOST A ÚNAVA SE ODVÍJÍ OD ROZPOLOŽENÍ, V JAKÉM SE VAŠE TĚLO NACHÁZELO PŘED OŠETŘENÍM. ČÍM VĚTŠÍ BOLEST VNÍMÁTE, TÍM VÍCE NÁSLEDUJÍCÍ PÉČE POTŘEBUJETE. PŘÍPADNÁ BOLEST ODEZNÍ MAXIMÁLNĚ DO 3 DNŮ OD NÁVŠTĚVY.



NÁSLEDNÝ (DOPORUČENÝ) POSTUP

PRVNÍ NÁVŠTĚVOU VŠE ZPRAVIDLA ZAČÍNÁ A NEMĚLO BY KONČIT, JAK SI MNOZÍ MYSLÍ. PO ÚVODNÍM SETKÁNÍ (V KONTEXTU MANUÁLNÍHO OŠETŘENÍ), KTERÉ JSTE PŘÁVĚ ABSOLVOVALI JE IDEÁLNÍ SE DOMLUVIT V ZÁVISLOSTI NA AKTUÁLNÍM STAVU NA NÁSLEDUJÍCÍM KOMPLEXNÍM ŘEŠENÍ VAŠEHO PROBLÉMU.

